COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL41105.1)
- el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr PROFORM 490 CX treadmill)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 30 a 31 y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual)

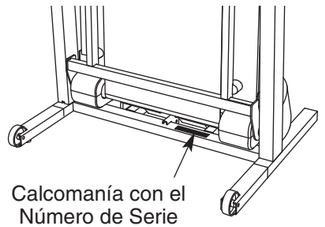
Nº de Parte 227787 R0805A

Impreso en Canada © 2005 ICON IP, Inc.

PRO-FORM® 490 CX

Nº de Modelo PETL41105.1
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio arriba para futuras referencias.



Calcomanía con el Número de Serie

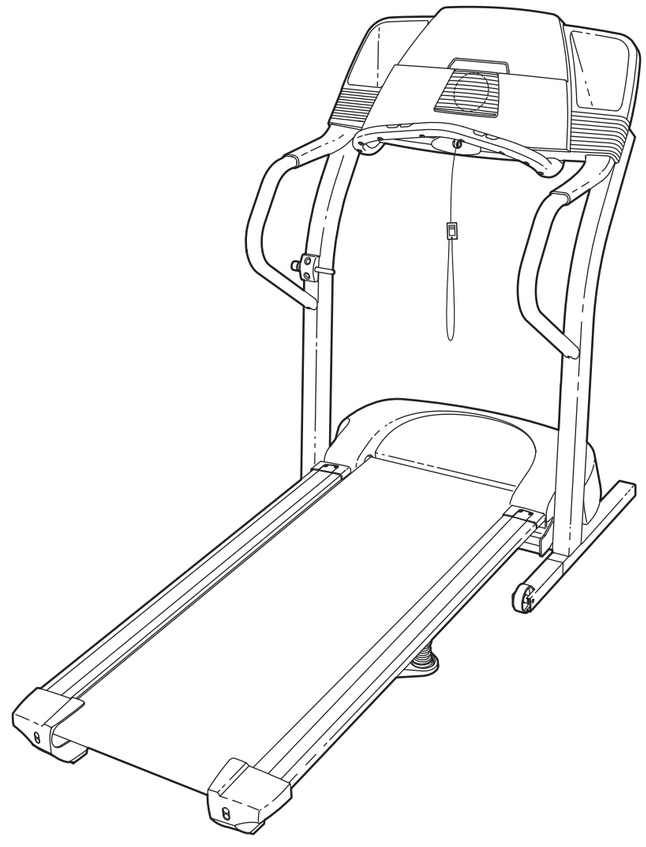
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM®
490 CX

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR. 5
MONTAJE 6
OPERACIÓN DE LA MAQUINA PARA CORRER 10
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 23
PROBLEMAS 25
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 28
LISTA DE PIEZAS 30
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

Nº	Ctd.	Descripción
100	1	Porta Libros
101	1	Consola
102	1	Porta Vasos Derecho, Superior
103	1	Porta Vasos Derecho, Inferior
104	1	Parte de Atrás de la Consola
105	1	Puerta del Acceso
106	1	Mango Izquierdo, Superior
107	1	Mango Izquierdo, Inferior
108	2	Baranda
109	2	Tornillo del Seguro
110	1	Montaje del Seguro
111	1	Perno del Motor de Inclinación, Superior
112	4	Tuerca en U
113	4	Perno de 5/16” x 1”
114	2	Tapa de Extremo del Montante Vertical
115	1	Mango Derecho, Superior
116	1	Mango Derecho, Inferior
117	1	Aislador del Motor
118	1	Cableado
119	1	Arandela de Tierra
120	2	Perno de la Armadura de Levante
121	2	Perno de 5/16” x 3 1/2”
122	1	Tuerca de Tierra
123	6	Tornillo Punta Broca de 1”
124	2	Tapa del Extremo de la Base
125	7	Almohadilla de la Base
126	2	Buje del Motor
127	2	Tornillo del Ventilador
128	1	Amortiguador
129	1	Tornillo de Tierra
130	2	Arandela de 5/16”
131	4	Tornillo de la Tapa de Extremo
132	1	Soporte de Arandela Estrella
133	1	Tornillo de Tierra de Levante
134	6	Tornillo de lo Electrónico
135	1	Calcomanía de Estática, Multi-Lenguaje
136	2	Tornillo del Soporte del Rodillo
137	1	Tuerca del Rodillo Delantero
138	2	Tornillo de la Armadura
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 4”, F/R
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 8”, F/R
#	1	Alambre Filtro Verde/Amarillo de 8”, F/R
#	1	Alambre Azul de 16”, M/F
#	1	Alambre Azul de 10”, F/F
#	1	Alambre Azul de 8”, F/F
#	1	Alambre Negro de 6”, M/F
#	2	Alambre Negro de 4”, F/F
#	1	Alambre Blanco de 10”, F/F
#	1	Alambre Blanco de 8”, F/F
#	1	Alambre Rojo de 8”, M/F
#	1	Manual del Usuario

Estas piezas no están ilustradas.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PETL41105.1

R0805A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Tapa Superior del Resorte	51	1	Arandela Estrella del Motor
2	2	Aislador	52	17	Tornillo de 1/2”
3	1	Filtro	53	1	Cable de Tierra
4	2	Tapa Inferior del Resorte	54	1	Controlador
5	2	Cubierta del Soporte del Resorte	55	1	Transformador
6	2	Perno del Aislador	56	1	Soporte de lo Electrónico
7	1	Placa del Seguro	57	1	Ojal Reforzado del Soporte
8	2	Tornillo de la Placa del Seguro	58	2	Perno de la Montura del Motor
9	1	Calcomanía de Advertencia	59	1	Perno de Pivote del Motor
10	2	Tuerca de la Plataforma Trasera	60	1	Cable de Inclinación
11	1	Tapa del Extremo Izquierda Trasera	61	2	Soporte del Rodillo Trasero
12	2	Arandela Estrella del Rodillo	62	1	Cortacircuito
13	2	Tornillo del Rodillo Trasero	63	1	Cable iFIT.com
14	4	Arandela del Rodillo	64	1	Cubierta
15	4	Tornillo de la Tapa Extrema	65	1	Charola Ventral
16	8	Tornillo de la Charola Ventral	66	1	Atadura Ajustable
17	1	Pata Trasera, Izquierda	67	1	Gancho de la Charola Ventral
18	1	Llave “L”	68	1	Interruptor de Prender/Apagar
19	1	Tapa del Extremo Derecha Trasera	69	1	Perno del Rodillo Delantero
20	1	Pata Trasera, Derecha	70	1	Adaptador del Cable Eléctrico
21	1	Armadura	71	1	Cable Eléctrico
22	1	Rodillo Trasero	72	2	Calcomanía de Advertencia de Estática
23	2	Tornillo de la Plataforma, Trasera			
24	1	Plataforma para Caminar	73	1	Atadura Plástica
25	2	Riel para los Pies	74	1	Bloqueador de la Atadura
26	2	Cubierta del Riel para los Pies	75	1	Placa de la Barra de Pulso, Izquierda
27	4	Tornillo de la Plataforma	76	4	Tornillo de la Barra de Pulso
28	4	Tornillo de la Guía de la Banda	77	1	Barra de Pulso
29	2	Guía de la Banda	78	1	Placa de la Barra de Pulso, Derecha
30	2	Aislador Delantero	79	4	Tuerca Jaula
31	1	Llave “L” de 5/32”	80	1	Armadura de la Consola
32	1	Tapa del Extremo Delantera, Izquierda	81	1	Ventilador
			82	1	Cubierta del Ventilador
33	33	Tornillo de 3/4”	83	1	Receptáculo
34	2	Perno de Pivote de la Armadura	84	1	Llave/Soporte
35	1	Imán	85	2	Calcomanía de Precaución
36	1	Rodillo Delantero/Polea	86	2	Pata de Extensión
37	1	Banda para Caminar	87	4	Arandela Estrella de 1/4”
38	1	Tapa del Extremo Delantera, Derecha	88	8	Perno de 1/4” x 1”
39	1	Motor de Manejo	89	1	Buje del Rodillo Delantero
40	1	Correa del Motor	90	1	Perno del Motor de Inclinación, Inferior
41	1	Tuerca del Motor			
42	2	Perno de Tensión del Motor	91	1	Soporte Atajador de Inclinación
43	2	Arandela de Tensión del Motor	92	1	Motor de Inclinación
44	2	Tuerca de Tensión del Motor	93	4	Arandela Estrella
45	8	Tuerca	94	2	Rueda
46	2	Espaciador de la Armadura	95	2	Perno de la Rueda
47	1	Interruptor de Lengüeta	96	1	Montante Verticale/Base
48	1	Soporte del Motor	97	1	Porta Vasos Izquierdo, Inferior
49	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta	98	1	Porta Vasos Izquierdo, Superior
50	1	Armadura de Levante	99	4	Tornillo de la Cubierta del Ventilador

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**
3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**
4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**
7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**
9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***
10. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 10), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
12. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**
14. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**
15. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
16. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)**
17. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 23.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**
18. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**
19. **Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda**

para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

20. **Al usar los programas de iFIT.com, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.**

21. **Al usar los programas de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de Velocidad e Inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo "pío", la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.**

22. **Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o videograbadora y desconecte el toca MP3 cuando no los estén usando.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **Nunca inserte objetos en ninguna abertura.**

25. **PELIGRO: Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

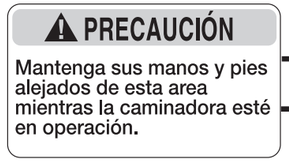
26. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

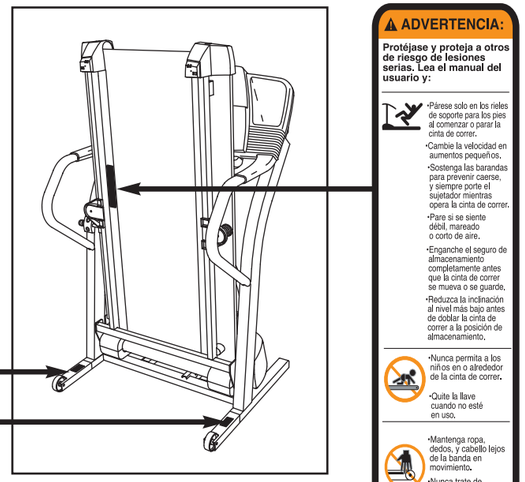
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés.

Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina de correr. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.





⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

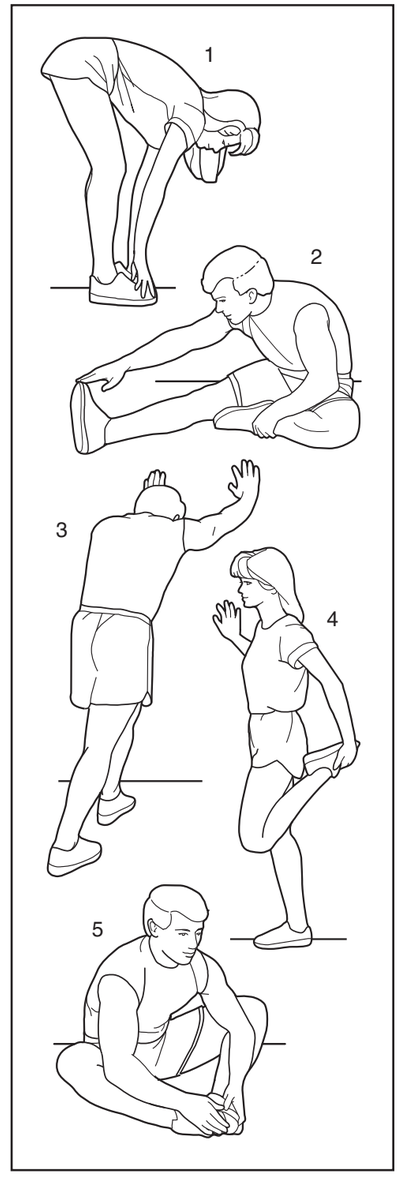
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

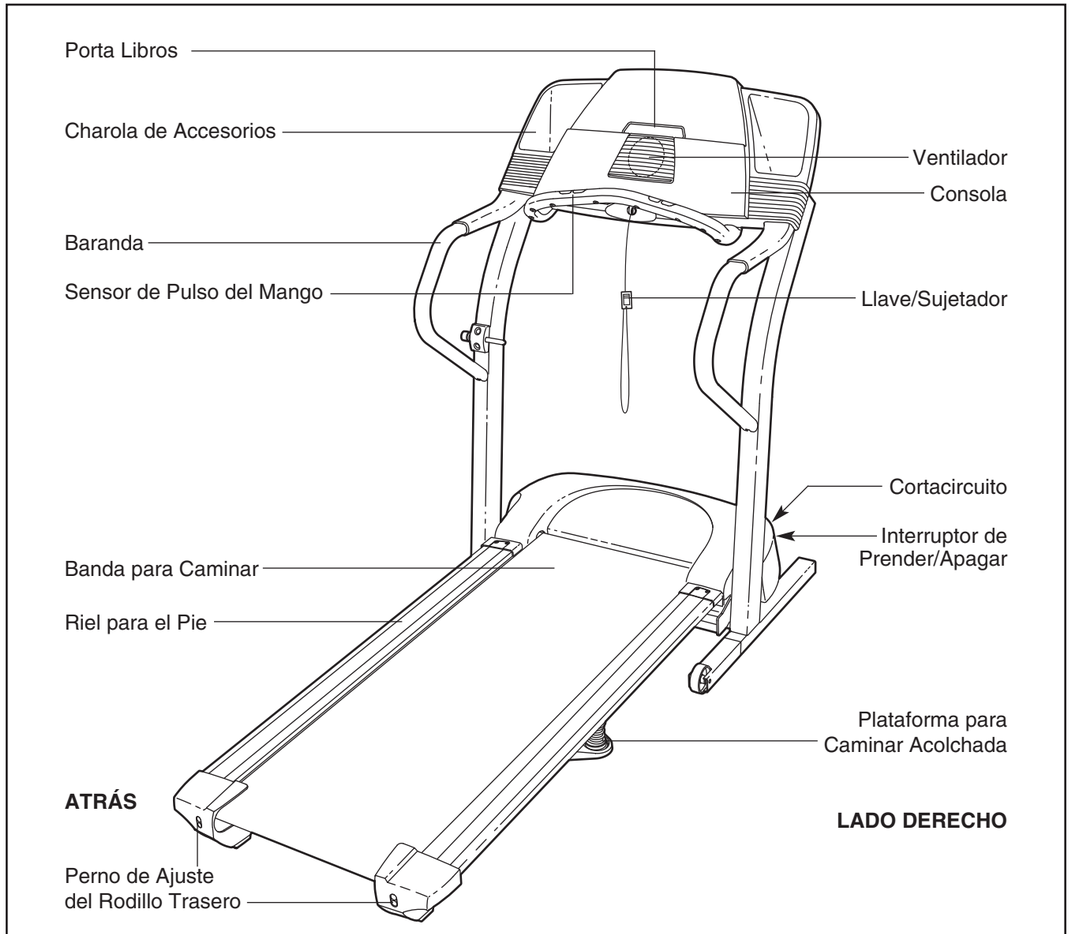
Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 490 CX revolucionaria. La máquina para correr 490 CX ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a logar sus metas de bienestar físico en la conveniencia y privacía de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr 490 CX se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es PETL41105.1. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

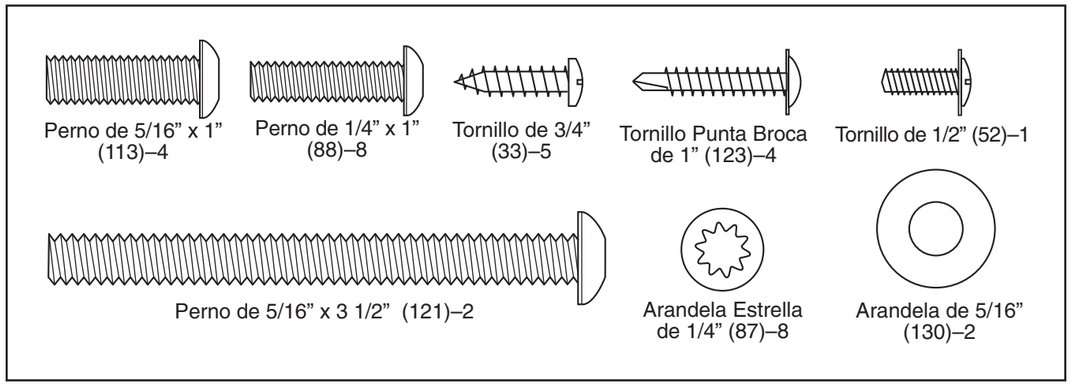


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere la llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella , cortador de alambre , y una llave inglesa.

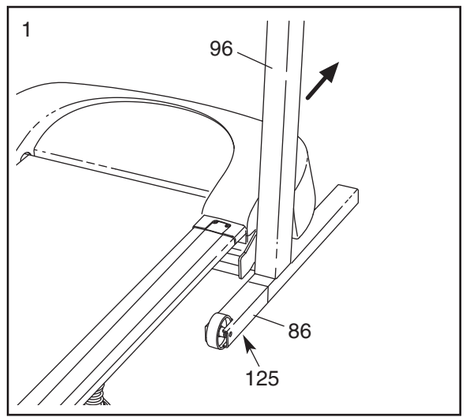
Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. **Nota: Si es que una pieza no se encuentra en las bolsas de piezas, verifique si es que la parte no ha sido ya usada para armar parte del equipo.**


Perno de 5/16" x 1" (113)–4
Perno de 1/4" x 1" (88)–8
Tornillo de 3/4" (33)–5
Tornillo Punta Broca de 1" (123)–4
Tornillo de 1/2" (52)–1
Perno de 5/16" x 3 1/2" (121)–2
Arandela Estrella de 1/4" (87)–8
Arandela de 5/16" (130)–2

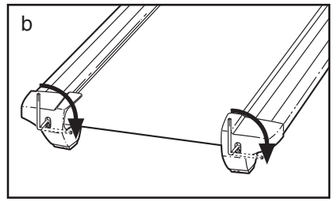
1. Con la ayuda de otra persona, levante los Montantes Verticales (96) a la posición vertical como se muestra.

   Inserte una de las Patas de Extensión (86) dentro de la máquina para correr como se muestra. Asegúrese que la Pata de Extensión esté volteada de tal manera que la Almohadilla de la Base (125) esté en la parte de abajo Puede ser de ayuda ladear los Montantes Verticales (96) hacia adelante mientras inserta la Pata de Extensión.

   Inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera.



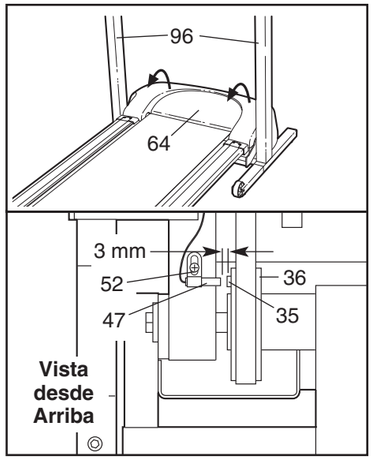
b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente.

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante el Montante Vertical (97) como se muestra. Cuidadosamente pivote la Cubierta (64) quitándola.

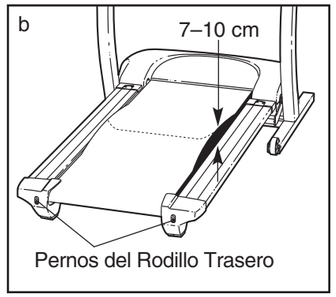


Localice el Interruptor de Lengüeta (47) y el Imán (35) en el lado izquierdo de la Polea (36). Dele vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (52), mueva el Interruptor de Lengüeta un poco, y entonces vuelva a apretar el Tornillo. A continuación, vuelva a conectar la Tapa, asegurándose que los Tornillos estén en los mismos orificios de los cuáles se quitaron (vea el paso A). Entonces, corra en la máquina para correr por algunos minutos para chequear por una lectura de velocidad correcta.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

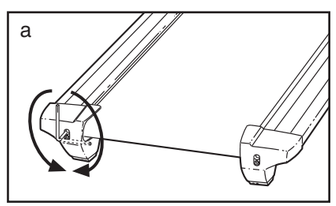
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos Pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

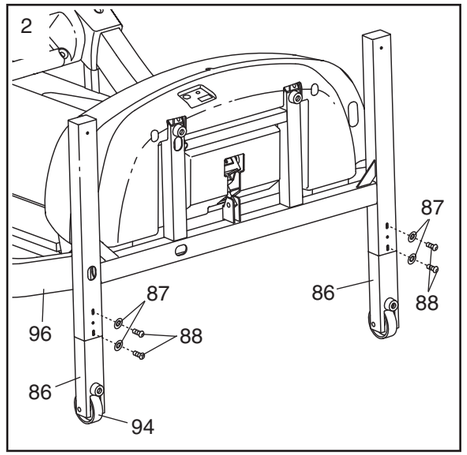
PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al Perno del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.

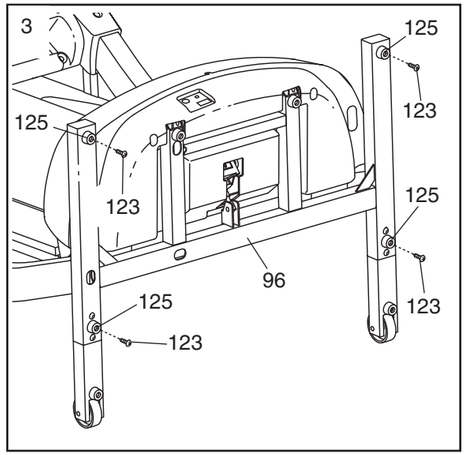


2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente baje los Montantes Verticales (96) como se muestra. Nota: Puede ser de ayuda colocar su pie en una de las Ruedas (94) mientras que ladee los Montantes Verticales. **Asegúrese que las Patas de Extensión (86) se mantienen en los Montantes Verticales.**

   Conecte cada Pata de la Extensión (86) con dos Pernos de 1/4" x 1" (88) y Arandelas Estrella de 1/4" (87) como se muestra.

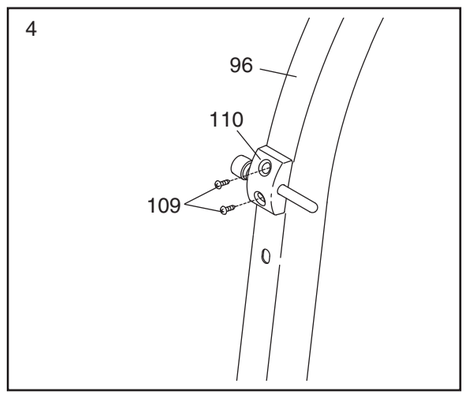


3. Conecte las cuatro Almohadillas de la Base (125) con los cuatro Tornillos Punta Broca de 1" (123) a la parte de abajo del Montante Vertical (96) en los lugares que se muestran. Nota: Una Almohadilla de la Base de reemplazo puede estar incluida. Si la Almohadilla de la Base se desgasta y necesita reemplazarla, use la Almohadilla de la Base de reemplazo.



4. Con la ayuda de otra persona, levante los Montantes Verticales (96) a la posición vertical.

   Quite los dos Tornillos del Seguro (109) del Montante Vertical Izquierdo (96). Conecte el Montaje del Seguro (110) al Montante Vertical Izquierdo con los dos Tornillos del Seguro. **Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos.**



5. Vea el dibujo del recuadro. Asegúrese que hayan dos Tuercas-U (112) en el extremo superior de cada Montante Vertical (96). Nota: Pueden haber Tuercas-U extra incluidas.

   Identifique las Barandas (108) derecha e izquierda (hay una calcomanía de identificación en cada Baranda). Sostenga la Baranda derecha cerca del Montante Vertical (96) derecho, e inserte el Cableado (118) dentro del orificio grande en la Baranda derecha y fuera del extremo superior como se muestra.

   A continuación, sostenga la Baranda (108) derecha contra el Montante Vertical (96) derecho. Apriete un Perno de 5/16" x 3 1/2" (121), con una Arandela de 5/16" (130), tres a cuatro vueltas dentro del Montante Vertical derecho y el extremo inferior de la Baranda derecha. Entonces, apriete dos Pernos de 5/16" x 1" (113) dentro del extremo superior de la Baranda derecha y el Montante Vertical derecho. **Tenga cuidado de no dejar caer los Pernos dentro de la Baranda.** Si es necesario, levante o baje la Baranda para enroscar los Pernos de 5/16" x 1" dentro del Montante Vertical. **Firmemente apriete todos los tres Pernos.**

   Conecte la Baranda (108) izquierda al Montante Vertical (96) izquierdo como se describe arriba. Nota: No hay un cableado en el Montante Vertical izquierdo.

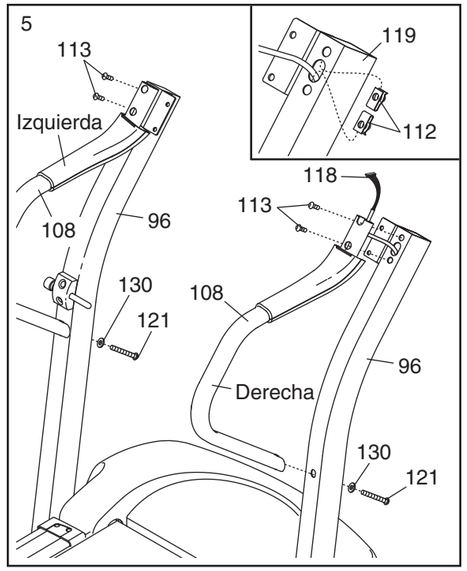
6. Vea el dibujo interior. Voltee la Consola (101) y ubíquela con la cara hacia abajo en una superficie suave. Saque las bandas de empaque y la Parte de Atrás de la Consola (104).

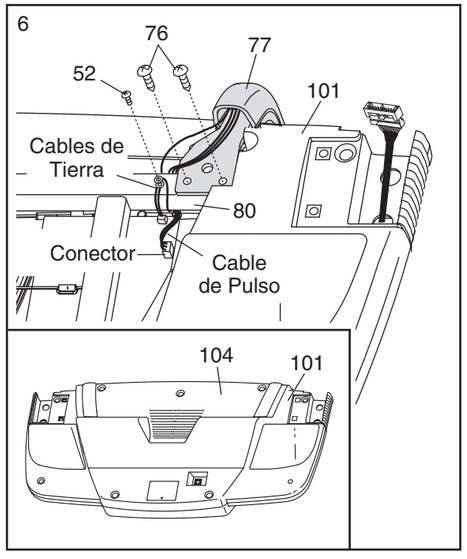
   Si es que hay dos Tornillos de la Barra de Pulso (76) en cada extremo de la Armadura de la Consola (80), remuévalos. Sostenga los extremos de la Barra de Pulso (77) en contra de la Armadura de la Consola y una la Barra de Pulso con los cuatro Tornillos de la Barra de Pulso. **Firmemente apriete los Tornillos de la Barra de Pulso. Tenga cuidado de no dañar los cables.**

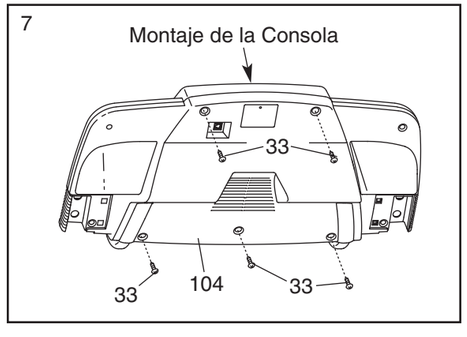
   Encuentre el cable de pulso que se extiende de la Barra de Pulso (77). Inserte el cable de pulso debajo de la Armadura de la Consola (80) y enchufe el cable de pulso en el conector que se indica. **El cable de pulso debería poder deslizarse en el conector con facilidad y conectarse con un chasquido;** si eso no sucede, voltee el cable de pulso y vuelva a enchufarlo.

   Una los cables de tierra que se indican con la Armadura de la Consola (80) con un Tornillo de Tierra de 1/2" (52).

7. Conecte la Parte de Atrás de la Consola (104) al montaje de la consola con cinco Tornillos de 3/4" (33). **Tenga cuidado de no dañar ningún cable.**







PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

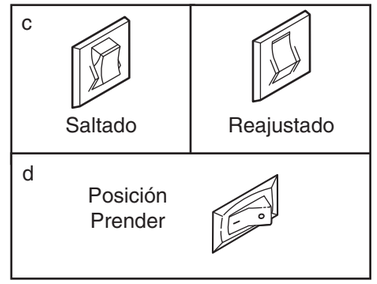
PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 10.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

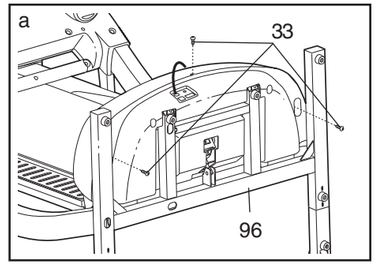
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

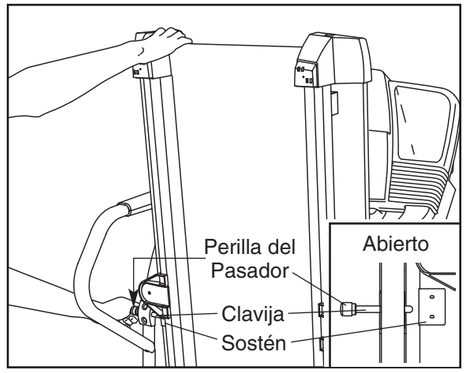
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN : a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (96) hacia abajo como se muestra. Quite los tres Tornillos de 3/4" (33). Nota: Se requiere un destornillador estrella con la hasta de al menos 13 mm.

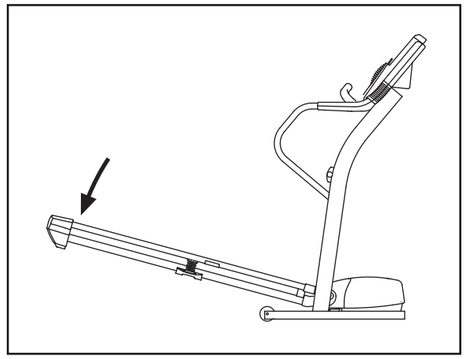


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Gire la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco haya pasado la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador.



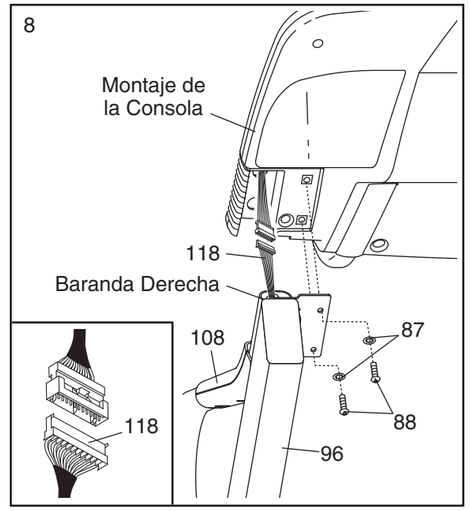
2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



8. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical (96) derecho y el Montante Vertical izquierdo (que no se muestra).

   Conecte el Cableado (118) al cableado en el montaje de la consola. **Asegúrese de conectar los conectadores apropiadamente (vea los dibujos del recuadro). Los conectadores deben deslizarse juntos fácilmente y sonar cuando entran en su lugar.** Si es que los conectores no se deslizan fácilmente y se abrochan con seguridad, gire uno de ellos y trate de conectarlos de nuevo. **SI LOS CONECTADORES NO ESTAN CONECTADOS APROPIADAMENTE, LA CONSOLA SE PUEDE DAÑAR CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.** Inserte lo que sobra del cableado de nuevo dentro de la Baranda (108) derecha.

   Coloque el montaje de la consola en el Montante Vertical (96) derecho y el Montante Vertical izquierdo (que no se muestra). Enrosque dos Pernos de 1/4" x 1" (88) con Arandelas Estrella de 1/4" (87) dentro de cada lado del montaje de la consola. **Después que usted haya comenzado a enroscar todos los cuatro Pernos, apriételos.**

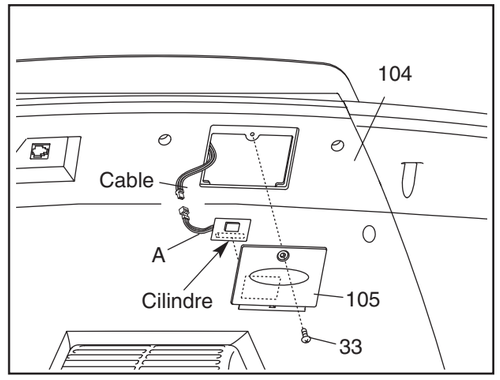


9. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Mantenga las llaves "L" incluidas en un lugar seguro. La llave "L" grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Si hay unas hojas delgadas de plástico transparente sobre las calcomanías, quítelas.

Si usted compra el sensor de pulso para el pecho opcional (vea la página 22), siga los pasos de abajo para instalar el recibidor incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. **Asegúrese que la corriente esté desenchufada.** Quite el Tornillo de 3/4" (33) y la Puerta de Acceso (105) de la Parte de Atrás de la Consola (104).

2. Conecte el cable en el recibidor (A) al cable indicado extendiendo de la Parte de Atrás de la Consola (104). Quite el papel de la almohadilla adhesiva en la parte de atrás del recibidor **Sostenga el recibidor de tal manera que el cilindro pequeño esté cerca de la orilla inferior del recibidor y de frente a la Parte de Atrás de la Consola como se muestra.** Nota: Si se incluyen dos tornillos con el sensor de pulso para el pecho y dos postes plásticos en la parte de adentro de la Puerta de Acceso, conecte el recibidor a los postes plásticos en la Puerta de Acceso con los dos tornillos.



3. **Asegúrese que ningún cable se esté pellizcando.** Vuelva a conectar la Puerta de Acceso (105) con el Tornillo de 3/4" (33). Los otros cables incluidos con el recibidor se pueden deshechar.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

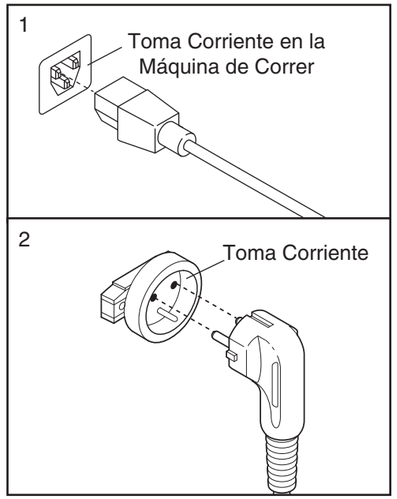
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

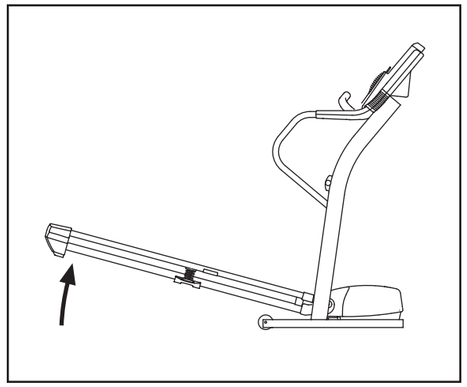


⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

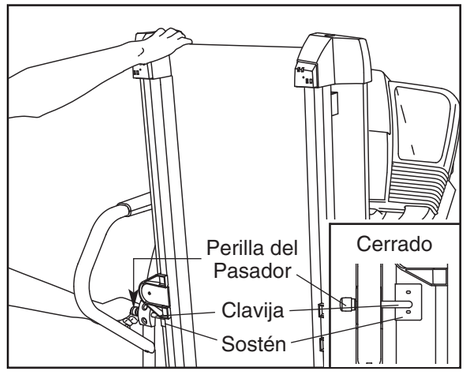
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

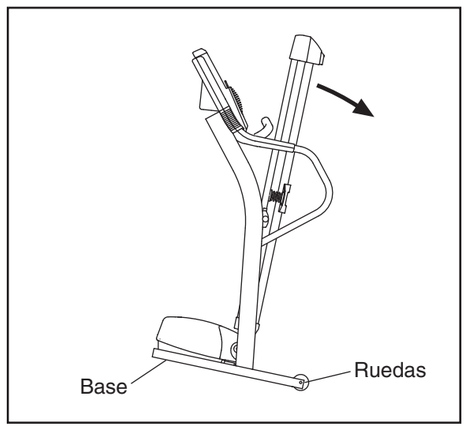
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el sostén esté más allá del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el sostén esté seguramente sostenido por el pasador.**



Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el sostén esté seguramente sostenido por el pasador.**



1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

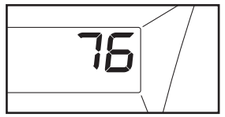
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

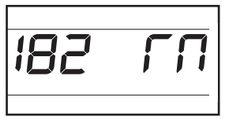
La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de kilómetros que la banda para caminar se ha movido. El modo de información le permite seleccionar kilómetros o millas como la unidad de medida y para encender y apagar el modo de demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Luego, suelte el botón de Parar [STOP]. La siguiente información aparecerá en la pantalla:

La pantalla izquierda mostrará el número total de horas que la máquina para correr se ha usado.



La pantalla derecha mostrará el número total de kilómetros o millas que la banda para caminar se ha movido. Además, una “M” para kilómetros métricos o una “E” para millas inglesas aparecerá en la pantalla derecha. Presione el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medidas si lo desea.



IMPORTANTE: Si una “d” aparece en la pantalla derecha, la consola está en la función “demo”. Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece cuando se selecciona la función información, presione el botón para disminuir la Velocidad para que la “d” se desaparezca.**

Para salirse de la función información, quite la llave.

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su máquina para correr.**

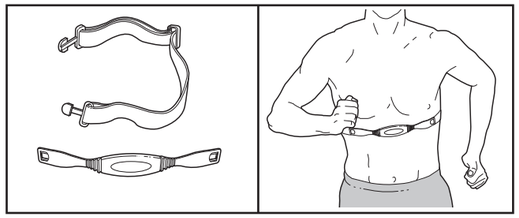
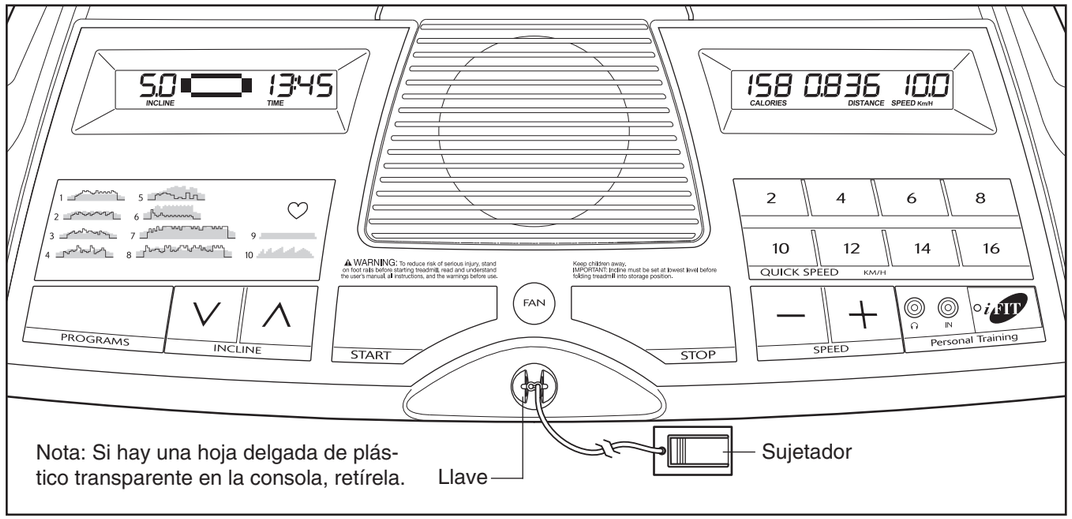


DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características que le ayudan a obtener lo máximo de sus entrenamientos.

Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso empotrado o el sensor de pulso para el pecho opcional (vea la página 22).

Además, la consola ofrece ocho programas preajustados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que lo guía por un entrenamiento eficaz.

La consola también ofrece dos programas de pulso que controlan la velocidad y la inclinación para la máquina para correr para mantener el ritmo cardiaco cerca de su nivel objetivo durante sus sesiones de ejercicios. Nota: Usted tiene que usar el sensor de pulso opcional para el pecho para usar un programa de pulso.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología interactiva iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un cable de audio (incluidas), usted puede conectar la máquina para correr a su equipo estéreo en el hogar o portátil, computadora, o grabador de video y reproducir programas especiales de MP3, disco compacto, y casete de video (Los programas de MP3, discos compactos, y cassetes de video iFIT.com se hacen disponibles en forma separada.) Los programas de iFIT.com controlan automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr y le insta a variar su velocidad mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios. La música de alta energía agrega motivación. **Para descargar los programas de MP3’s de iFIT.com, vaya al sitio de Internet, www.iFIT.com. Para comprar los discos compactos o casetes de video de iFIT.com, llame el número de teléfono en la cubierta de este manual.**

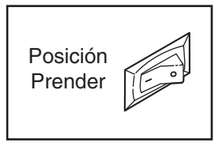
Con la máquina para correr conectada a su computadora. Usted también se puede conectar a nuestra página web en www.iFIT.com y tener acceso a programas directamente del internet. **Explore www.iFIT.com para tener más información.**

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 12. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 14. **Para usar un programa de pulso,** vea la página 15. **Para usar un programa de MP3, disco compacto o video de iFIT.com**, vea la página 19. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 21.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

1 Enchufe el cable elécrico (vea la página 10).

2 Localice el interruptor prender/apagar cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición prender.



3 Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 11) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola; la pantalla se enciende. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

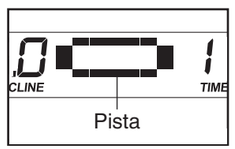
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 **Inserte la llave en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2 **Seleccione la función manual.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Si se ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar la función manual presionando los botones de Programas [PROGRAMS] repetidamente hasta que aparezca una pista en la pantalla izquierda.



3 **Comience la banda para caminar.**

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad, o uno de los botones de velocidad numerados del 2 al 16 [QUICK SPEED].

Si es que aprieta el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones para aumentar y disminuir la Velocidad. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 km/h; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

Si uno de los botones de velocidad numerados se presiona, la banda para caminar cambiará gradualmente en velocidad hasta que alcance el ajuste de velocidad seleccionado.

Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar, el botón para aumentar la Velocidad, o uno de los botones de velocidad numerados.

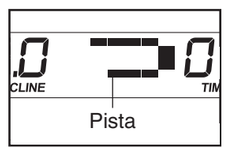
Nota: Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea las páginas 26 y 27).

4 **Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.**

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de aumento o disminución de Inclinación [INCLINE]. Cada vez que uno de los, botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Nota: Después de presionar los botones, puede que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la inclinación seleccionada.

5 **Siga su progreso con las pantallas.**

Cuando la función manual o la función iFIT.com se selecciona, la pantalla izquierda mostrará una pista que representa 400 m. Al caminar o correr, los indicadores alrededor de la pista aparecen hasta cubrir la pista completa. La pista entonces desaparece y los indicadores comienzan a aparecer en sucesión.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestro sitio de Internet www.iFIT.com le permite acceso a los programas básicos, programas de audio, y programas de video directamente de la Internet. Otras opciones pronto estarán disponibles. Vea www.iFIT.com para ver más detalles.

Para usar los programas de nuestra página de internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 18. Además, usted tiene que tener el internet conectado y un proveedor de servicios de internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de internet.

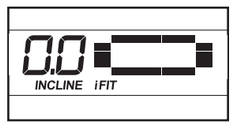
Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en al página 12.

2 **Seleccione la función iFIT.com.**

Para seleccionar el modo de iFIT.com, presione el botón iFIT. Las letras “iFIT” aparecen en la pantalla izquierda.



3 **Vaya a su computadora y comience una conexión de internet.**

4 **Comience a buscar en la internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.**

5 **Siga los otros lazos (links) en nuestra página de internet para seleccionar un programa.**

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 **Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.**

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 **Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.**

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente en la pantalla izquierda. Para comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5 en esta página.

Nota: Si la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que las letras *iFIT* aparecerán en la pantalla izquierda y el tiempo no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

8 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 5 en la página 12.

9 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 13.

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación [INCLINE]. Sin embargo, **cuando el próximo "pío" se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o video.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla izquierda. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. **Cuando se escuche el próximo "pio", la velocidad y/o la inclinación cambiará a los siguientes ajustes del programa.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa de MP3, disco compacto o video, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en ésta página.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el "pío":

- **Asegúrese de que las letras *iFIT* aparezcan en la pantalla y que el tiempo no esté destellando en la pantalla izquierda. Si es que el tiempo está destellando, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar Velocidad en la consola.**

- **Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**

- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada.**

- **Si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

- **Vea LA INCLINACION DE LA MAQUINA PARA CORRER NO CAMBIA CORRECTAMENTE en la página 27.**

4 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 5 en la página 12.

5 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 13.

6 **Encienda el ventilador si lo desea.**

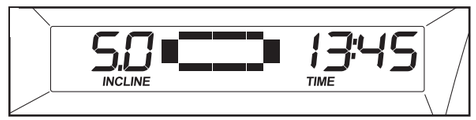
Vea el paso 7 en la página 13.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

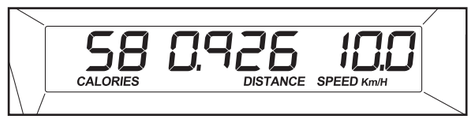
Vea el paso 8 en la página 13.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o videograbadora y desconecte el toca MP3 cuando no los estén usando.

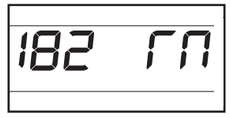
La pantalla izquierda mostrará el nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr y el tiempo [TIME] transcurrido. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco [PULSE] cuando usted use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional. Nota: Cada vez que el ajuste de velocidad cambie, la pantalla mostrará su paso [PACE] (en minutos por kilómetro) por algunos segundos. Cuando ha seleccionado un programa (con la excepción del programa 9 de pulso), la pantalla mostrará el tiempo que queda en el programa en vez del tiempo transcurrido.



La pantalla derecha mostrará el número aproximado de calorías [CALORIES] que usted ha quemado, el número aproximado de calorías grasa [FAT CALORIES] que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 28), la distancia [DISTANCE] que usted ha caminado o corrido, y la velocidad [SPEED] de la banda para caminar.



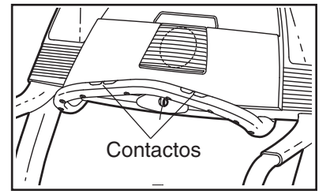
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en kilómetros [Km/H] o millas [MPH]. Para cambiar la unidad de medidas, primero mantenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave dentro de la consola. A continuación, suelte el botón de Parar. Una "M" para kilómetros métricos o una "E" para millas inglesas aparecerá en la pantalla derecha. Presione el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medidas. Cuando se seleccione la unidad de medidas deseada, quite la llave. **Nota: Para sencillez, todas las instrucciones en esta sección se refiera a kilómetros.**



Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6 **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Nota: Si usted usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso para el pecho opcional a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco precisamente. Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico transparente de los contactos metales. Asegúrese de que sus manos están limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos metales en la baranda—**evite mover sus manos.** Cuando se detecte su pulso, el símbolo del corazón en la pantalla izquierda comenzará a destellar cada vez que su corazón lata, un o dos guiones aparecerán, y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Para encender el ventilador, apriete el botón de Ventilador [FAN]. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón otra vez. Para apagar el ventilador, presioné el botón por tercera vez. Nota: Algunos minutos después que la banda para caminar se halla detenido, el ventilador se apagará automáticamente.

8 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función "demo." Refiérase a la página 22 para apagar la función demo.**

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2 Seleccione uno de los ocho programas preajustados.

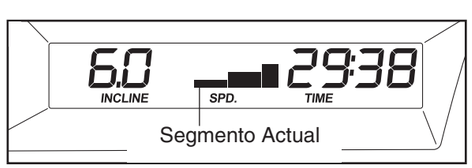
Para seleccionar unos de los ocho programas preajustados, presione el botón de Programas repetidamente hasta que “P1”, “P2”, “P3”, “P4”, “P5”, “P6”, “P7”, o “P8” aparezca en la pantalla izquierda. Algunos segundos después que un programa preajustado se seleccione, el ajuste máximo de inclinación del programa destellará en la pantalla por algunos segundos. La pantalla izquierda mostrará cuando durará el programa, y un perfil de los ajustes de velocidad del programa recorrerán a través de la matriz en la pantalla. Además, el ajuste de velocidad máximo del programa destellará en la pantalla derecha (que no se muestra) por algunos segundos.

3 Presione el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en ya sea 30 ó 50 segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual de la matriz en la pantalla izquierda. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la matriz.) Los ajustes de velocidad para los cuatro segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad y/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la matriz.

El programa continuará hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

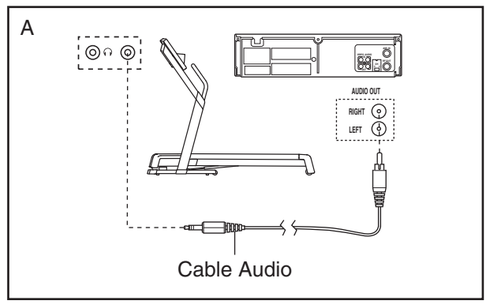
Si el ajuste de velocidad o inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento durante el programa, usted puede cambiar el ajuste manualmente presionando los botones de Velocidad o Inclinación. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. (Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también.) **Nota: Cuando el siguiente segmento del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla izquierda. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

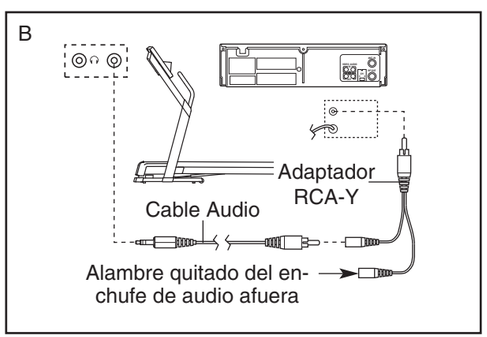
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de audio afuera (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de audio afuera se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 18.

A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida de audio en su grabadora de video.



B. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe en un adaptador de tipo RCA y “Y” (disponible en tiendas de electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE MP3, DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar un programa de iFIT.com de MP3, CD, o video, la máquina para correr debe estar conectada a su toca CD, MP3 o grabadora de video. Vea la sección COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA USAR PROGRAMAS DE iFIT.COM en las páginas 17 a 19. **Para descargar los programas de MP3 de iFIT.com, vaya a la página de Internet www.iFIT.com. Para comprar los Discos Compactos o videocasetes de iFIT.com, llame al número de teléfono en la portada de este manual.**

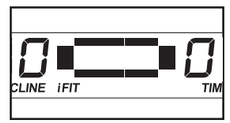
Siga los pasos de abajo para usar un programa de MP3, CD o video de iFIT.com.

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en al página 12.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Para seleccionar el modo de iFIT.com, presione el botón iFIT. Las letras “iFIT” aparecen en la pantalla izquierda.



3 Presione el botón de Andar [PLAY] en su tocador de MP3, tocador de disco compacto o videograbadora.

Nota: Si es que está usando un Disco Compacto o CD de iFIT.com, inserte el CD en su toca CD; si es que está usando un videocasete de iFIT.com, inserte el videocasete en su grabadora de video.

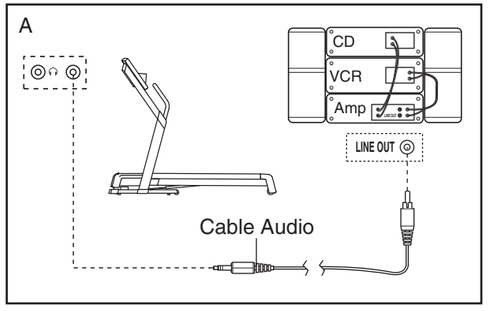
Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si es que el tiempo está destellando en la pantalla izquierda, presione el botón de Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad en la consola. La máquina para correr no responde a un programa de MP3, CD, o video mientras que el tiempo siga destellando en la pantalla.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

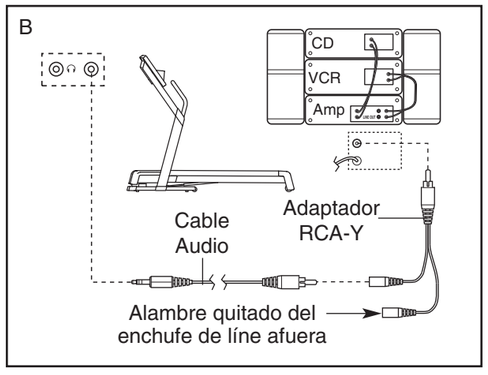
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de línea afuera se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.

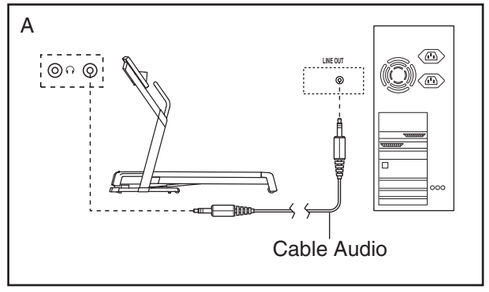


B. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo. Nota: Mientras que haya un adaptador en “Y” enchufado en la línea de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.



COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos)en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola..



4 **Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 5 en la página 12.

5 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 13.

6 **Encienda el ventilador si lo desea.**

Vea el paso 7 en la página 13.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

Vea el paso 8 en la página 13.

COMO USAR UN PROGRAMA DE PULSO

El programa de pulso 9 mantiene su ritmo cardiaco dentro de un rango predeterminado. El programa de pulso 10 ajusta la velocidad e inclinación automáticamente para mantener el ritmo cardiaco cerca de su nivel objetivo que Usted seleccione.

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas de corazón, o si tiene más de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas de ritmo cardíaco. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte con su médico para saber si la medicación le afectará su ritmo cardíco del ejercicio.

Siga los pasos debajo para usar el programa de pulso.

1 **Póngase el sensor de pulso para el pecho opcional.**

Usted tiene que usar el sensor de pulso opcional (vea la página 23) para el pecho para usar un programa de pulso.

2 **Inserte la llave en la consola.**

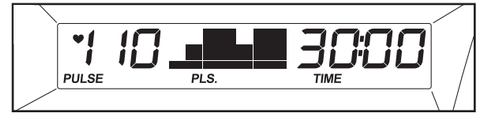
Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

3 **Seleccione un programa de pulso.**

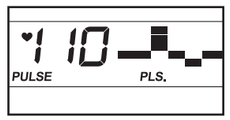
Para seleccionar un programa de pulso, presione el botón de Seleccionar Programa repetidamente hasta que una “P9” o “P10” aparezca en la pantalla izquierda.

Si el programa de pulso 9 se selecciona, una gráfica representando su latido de corazón aparecerá en la matriz.

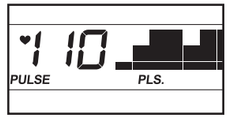
Si el programa de pulso 10 se selecciona, un perfil de los ajustes de ritmo cardíaco como meta recorrerá a través de la matriz en la pantalla izquierda.



4 **Ingrese un nivel de ritmo cardiaco objetivo.**



Si el programa de pulso 9 se selecciona, el ajuste de ritmo cardíaco como meta para el programa se mostrará. Si es que desea, pulse el botón de aumento o disminución de Inclinación [INCLINE] para cambiar el nivel de ritmo cardiaco objetivo **(vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 28).** Nota: El mismo nivel de ritmo cardiaco objetivo quedará programado por el programa completo.



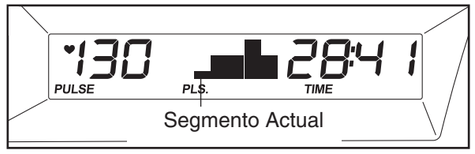
Si el programa de pulso 10 se selecciona, el ajuste de ritmo cardíaco como meta máximo para el programa aparecerá en la pantalla izquierda. Si es que desea, pulse el botón de aumento o disminución de Inclinación para cambiar el nivel de ritmo cardiaco objetivo **(vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 28).** Nota: Si el ajuste de ritmo cardíaco como meta máximo se cambia, el nivel de intensidad para el programa entero cambiará.

5 Presione el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

El programa de pulso 9 está dividido en 100 segmentos de un minuto cada uno. El mismo nivel de ritmo cardiaco objetivo queda programado para todos los segmentos. (Nota: Para tener una sesión de ejercicios mas corta, simplemente detenga el programa antes de que éste termine.) El programa de pulso 10 está dividido en 30 segmentos de un minuto cada uno. Un nivel de ritmo cardiaco objetivo es programado para cada segmento. Nota: El mismo nivel de ritmo cardiaco objetivo puede ser programado para dos o más segmentos consecutivos.

Si es que selecciona el programa de pulso 10 el nivel de ritmo cardiaco objetivo para el primer segmento aparece en la columna de la matriz que



destella y dice Segmento Actual en la pantalla izquierda. Los niveles de ritmo cardiaco objetivo para los cuatro segmentos siguientes se muestran en las columnas a la derecha. Cuando sólo quedan tres segundos en el primer segmento, ambas columnas para el Segmento Actual y la columna a la derecha comenzarán a destellar y una serie de sonidos empezarán a sonar. Cuando el primer segmento termina, *todos los niveles de ritmo cardiaco objetivo se moverán una columna hacia la izquierda.* El nivel de ritmo cardiaco objetivo para el segundo segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual que destella.

Durante ambos programas de control de pulso, la consola compara en forma continua, su ritmo cardiaco con el nivel actual de su ritmo cardiaco objetivo. Si es que su ritmo cardiaco está muy debajo o muy sobre el nivel de ritmo cardiaco objetivo, la velocidad de la banda para caminar aumenta o disminuye automáticamente para traer su ritmo cardiaco mas cerca al nivel de ritmo cardiaco objetivo. Si es que la velocidad de la banda para caminar alcanza 12 km/h y su ritmo cardiaco esta todavía demasiado debajo del nivel de ritmo cardiaco objetivo, la inclinación de la máquina para correr también aumentará.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo, usted puede cambiar el ajuste con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede automáticamente aumentar o disminuir para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si es que no se detecta su pulso durante el programa, las letras “PLS” empiezan a destellar en la pantalla y la velocidad y/o inclinación de la máquina para correr puede disminuir en forma automática. Si esto ocurre, vea las instrucciones incluidas con el sensor de pulso para el pecho opcional.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comienza a destellar en la pantalla. Para recomenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comienza a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compara su nivel de ritmo cardiaco objetivo, la velocidad y/o la inclinación de la máquina para correr pueden cambiar en forma automática para traer su ritmo cardiaco más cerca del nivel de ritmo cardiaco objetivo.

6 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 12.

7 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 13.

8 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

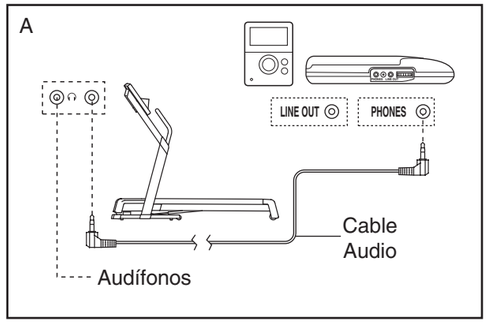
Vea el paso 8 en la página 13.

COMO CONECTAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA USAR PROGRAMAS DE iFIT.COM

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de MP3, tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 17 y 18 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 18 para las instrucciones de conectar. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la máquina para correr debe estar conectada a su videograbadora. Vea la página 19 para leer las instrucciones de como conectar este aparato.

COMO CONECTAR SU TOCADOR DE MP3 O TOCADOR DE DISCO COMPACTO

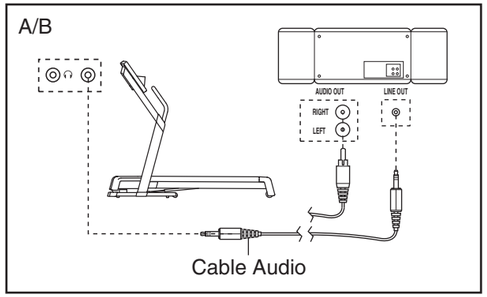
A. Enchufe un extremo del cable de audio stereo de 3,5mm a 3,5mm que viene incluido en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe de un toca CD o toca MP3. Enchufe sus audífonos en el enchufe de la consola.



COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

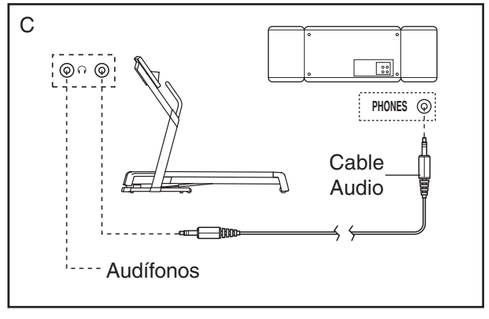
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT] tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos [PHONES], vea la instrucción C.

A. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo que dice “AUDIO OUT”.



B. Vea el dibujo arriba. Enchufe un extremo de cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo. Nota: Mientras que el cable esta enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.

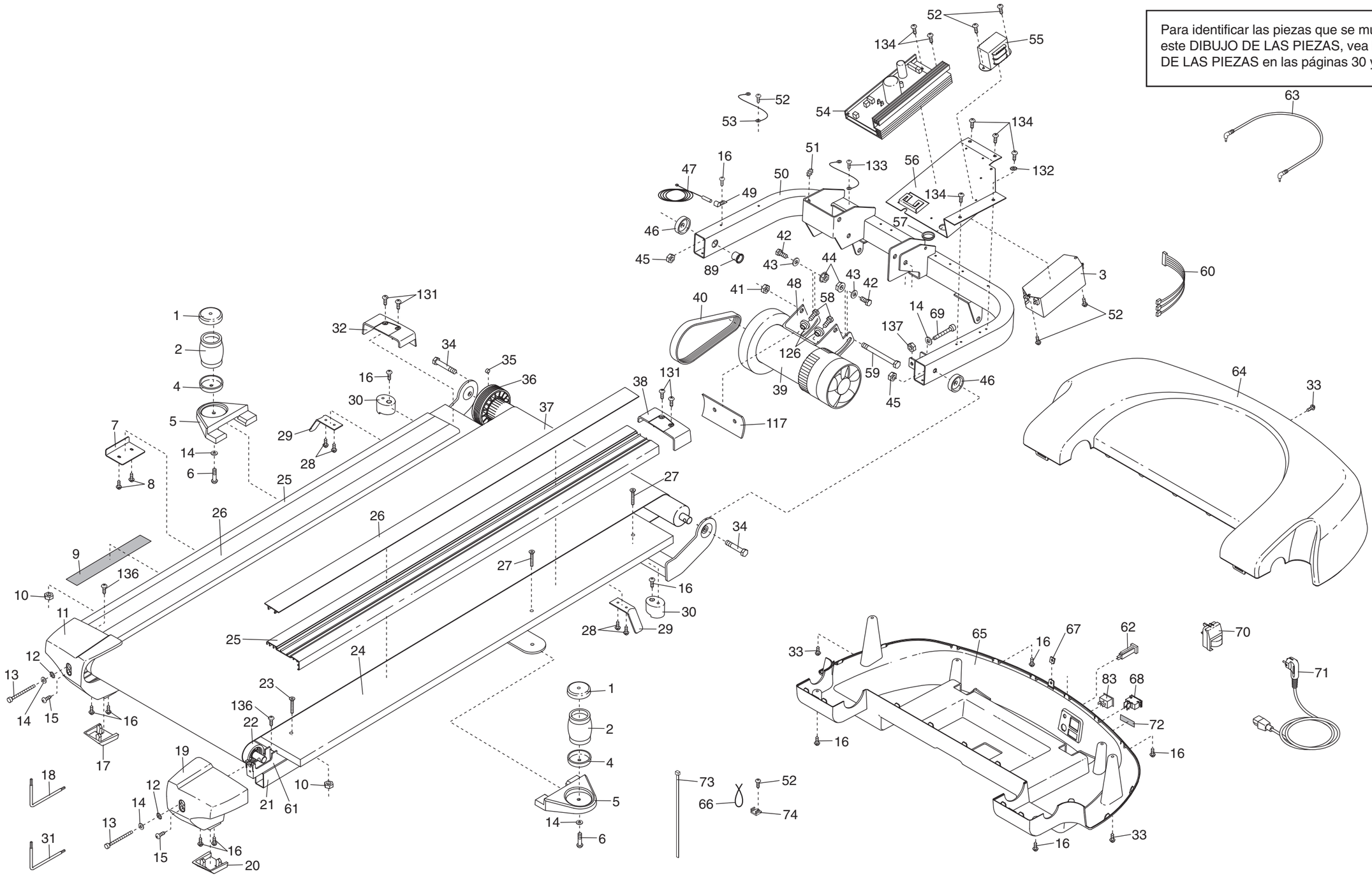
C. Enchufe un extremo de un cable de audio stereo largo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de audífonos en su equipo stereo. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL41105.1

R0805A

Para identificar las piezas que se muestran en este DIBUJO DE LAS PIEZAS, vea la LISTA DE LAS PIEZAS en las páginas 30 y 31



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL41105.1 R0805A